

Р. В. Левков

R. V. Levkov

*Могилевский институт МВД,
преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки, доцент (Беларусь)*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ У КУРСАНТОВ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА В ПЕРЕДВИЖЕНИИ В БОЕВОЙ СТОЙКЕ

THE USE OF THE EXTREME IMPACT METHOD WHEN DEVELOPING CADETS' MOTOR SKILLS IN MOVEMENT IN A FIGHTING STANCE

Аннотация. В статье предложен метод экстремального воздействия при формировании устойчивого двигательного навыка в передвижении в боевой стойке, применяемой в боевых приемах борьбы.

Summary. The article proposes a method of extreme impact in the formation of a stable motor skill in movement in a combat stance

Ключевые слова: высокая боевая стойка, уход с линии атаки, отскок, метод экстремального воздействия, боевые приемы борьбы.

Keywords: performer, high fighting stance, leaving the line of attack, rebound, extreme impact method.

Учебная программа по дисциплине профессионально-прикладная физическая подготовка (далее — ППФП) [1] для учреждений образования МВД Республики Беларусь содержит в себе раздел «Техническая подготовка». Приступая к изучению и совершенствованию действий, входящих в состав этого раздела, необходимо значительное внимание уделить устойчивости исполнителей при выполнении боевых приемов борьбы. Устойчивость во всех видах единоборств обеспечивается боевой стойкой. Подробное описание и методика обучения боевой стойке и передвижениям в ней были нами подробно описаны в методических рекомендациях [2]. Целью данной работы является описание одного из наиболее эффективных методов совершенствования передвижения с использованием боевой стойки в практическом применении боевых приемов борьбы — метода экстремального воздействия.

На начальном этапе обучения достаточно научить устойчивости в передвижениях в боевой стойке (шаг назад, шаг влево, шаг вправо) (рисунок 1).



Рисунок 1 — Боевая стойка

Для этого используется метод многократных повторений в простых условиях. Эти передвижения обеспечат уход назад и уход с линии атаки при изучении защитных действий и боевых приемов борьбы. На этапе совершенствования в современных условиях коллективных действий необходимо сформировать устойчивый навык скоростного передвижения в боевой стойке во всех направлениях, который обеспечит мобильную защиту и преимущество пространственного положения для последующих ответных контратакующих действий. На этапе формирования устойчивого двигательного навыка (что должно происходить на 3–4-х курсах обучения) рекомендуется применение метода экстремального воздействия. Метод экстремального воздействия заключается в использовании ассистентом атакующих действий с максимальной концентрацией и скоростью, идентичной реальному боевому исполнению. Дистанция начала атакующего действия должна быть поражающей, на этой дистанции исполнитель должен испытывать реальную угрозу поражения, в результате чего должно произойти обострение чувства опасности.

На первоначальном этапе использования метода экстремального воздействия ассистент перед началом агрессивного атакующего действия подает короткую предупреждающую голосовую команду.

На последующем этапе совершенствования высокоскоростного передвижения голосовая команда не подается с целью формирования реальной боевой ситуации, однако сохраняется обусловленность атакующего действия и обусловленность зоны нанесения удара.

На заключительном этапе формирования навыка в передвижении с использованием боевой стойки атакующий ассистент самостоятельно выбирает зону атаки (голова, корпус, ноги) и техническое действие, с помощью которого он будет атаковать исполнителя. На рисунках № 2–4 показаны варианты экстремальных атакующих действий ассистентом.

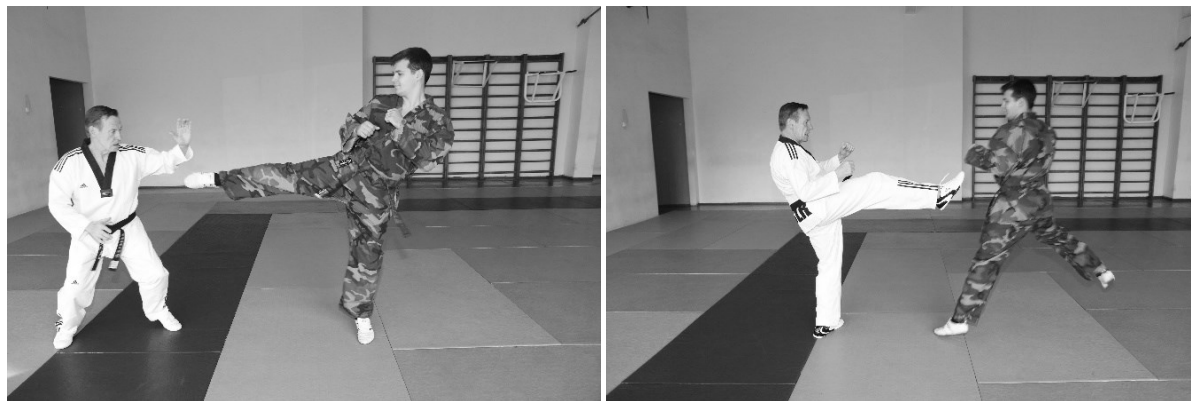


Рисунок 2 — **Защита передвижением назад**

На рисунке 2 показаны экстремальные удары ногами в корпус с близкого расстояния. Исполнитель с целью защиты выполняет высокоскоростное передвижение назад в боевой стойке.

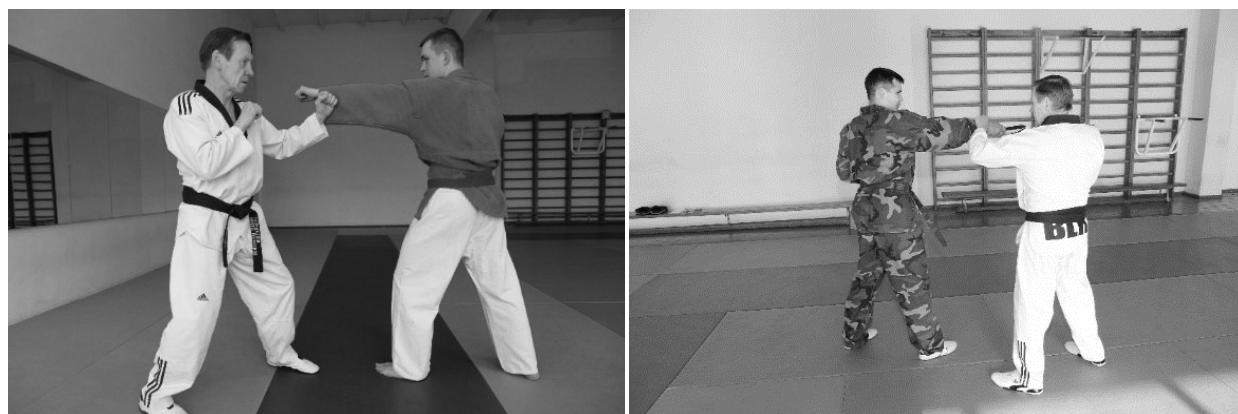


Рисунок 3 — **Атакующие действия в область головы (рука, нож)**

На рисунке 3 показана защита передвижением с уходом с линии атаки в сторону с применением блокирующего движения.



Рисунок 4 — **Контратакующее (отвлекающее) действие**

На рисунке 4 выполнен уход с линии атаки влево посредством высокоскоростного передвижения и получено преимущество пространственного по-

ложения для эффективного контратакующего (отвлекающего) удара, после которого возможно выполнение любого, наиболее удобного приема задержания.

Устойчивое положение при взаимодействии с противником, обладающим агрессивной ударной техникой, — очень значимый фактор сохранения уверенности исполнителя, который обязан контролировать и мгновенно анализировать ситуацию для принятия решения на последующие действия [2]. Учитывая вышеизложенное, при применении методики экстремального воздействия в данной работе предлагается использование различных предметов при совершении атаки на исполнителя, для формирования устойчивого двигательного навыка в передвижении в боевой стойке.



Рисунок 5 — Использование предметов в процессе совершенствования навыков

На рисунке 5 показан агрессивный удар палкой в область головы сбоку. Выполнена защита передвижением назад.



Рисунок 6 — Использование различных направлений атаки

На рисунке 6 показан агрессивный удар палкой в область головы сверху. Выполнена защита передвижением в сторону с линии атаки. Вариативность направления агрессивных атакующих действий и частая смена уровней (верхний, средний, нижний) являются неотъемлемыми частями метода экстремального воздействия при формировании и совершенствовании двигательного навыка защиты передвижением с использованием боевой стойки.

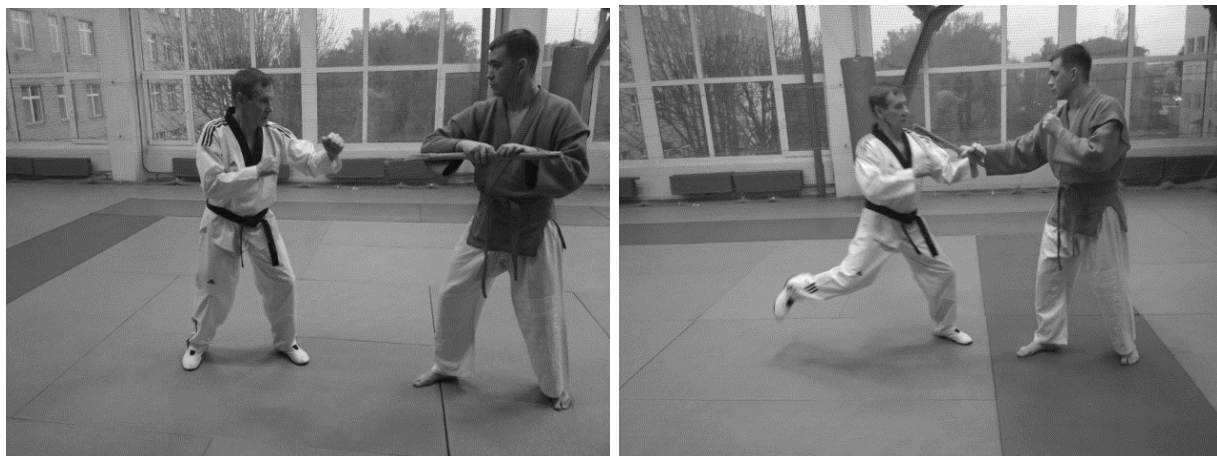


Рисунок 7 — Высокоскоростная защита передвижением назад (отскок) от экстремального удара палкой наотмашь в голову

На рисунке 7 хорошо видна высокоскоростная защита передвижением в боевой стойке назад с максимальной скоростью, что обеспечило безопасность исполнителю. Агрессивное атакующее движение ассистента было выполнено с максимальной концентрацией и скоростью.

Совершенствование техники применения скоростных передвижений в боевой стойке является значительным при формировании физической готовности курсантов для успешного выполнения задач оперативно-служебной деятельности в современных условиях, когда большое значение приобретают коллективные действия. Названное совершенствование должно достигаться следующими способами:

1. Постоянно усложняющимися условиями путем изменения в сторону увеличения скоростных режимов исполнения технических элементов.
2. Моделированием разнообразных непредсказуемых атак ассистента.
3. Подбором ассистентов, разных по росту, весу, силе.
4. Выполнением заданий после физической нагрузки и акробатических элементов.

Вышеперечисленные факторы способствуют формированию метода экстремального воздействия на исполнителя при развитии устойчивого двигательного навыка у курсантов в передвижении с использованием боевой стойки.

1. Воронович Ю. В., Ревин Д. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей 1-93 01 01 «Правовое обеспечение общественной безопасности», 1-93 01 03 «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности». Могилев. 76 с. [Вернуться к статье](#)

2. Левков Р. В. Самозащита без оружия : метод. рекомендации. Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2017. 32 с. [Вернуться к статье](#)